

HIGIENE PERSONAL

Estos son unos tips para tu higiene personal

CEPILLA TUS DIENTES

Procura que después de cada comida cepilles tus dientes ya que los restos de comida pueden generar mal aliento, caries, ampollas en tu boca, etc.



EL BAÑO

Debes limpiarte bien después del baño y después de hacer tus necesidades.

Debes lavar tus manos muy bien con agua y jabón.



DUCHA

Recuerda ducharte todos los días super bien, tallar con mucho jabón tus axilas y partes íntimas. Cuando sudes, procura lavarte la cara ya que el sudor es aquella suciedad que tienes en los poros de la piel.



PRESENTACIÓN PERSONAL

Es muy importante que al momento de vestirte, procura tener bien arreglada y limpia tu ropa, estar bien peinad@.

¡Como luzcas es como te sientes!



LAVA TUS MANOS ANTES DE COMER

Antes de consumir cualquier alimento debes lavar tus manos ya que cualquier objeto que toques tiene bacterias, si no te lavas las manos las bacteria que tengas en tus manos pasaran a tu comida y posteriormente a tu organismo.

